



Vegane Gemüsetajine mit Granatapfel

dazu Bulgur und Paprika-Mandel-Dip



30-40min



2 Personen

Lass uns einen Ausflug in die Vergangenheit machen und wie die Sultane und Prinzessinnen aus Tausendundeiner Nacht speisen! Das Eintopfgericht Tajine entstand in der nordafrikanischen und arabischen Welt, wo es traditionell in den gleichnamigen bunten Tontöpfen zubereitet wird. Unsere gemüsige Variante mit Aubergine, Tomate und Zucchini, serviert mit leckerem Bulgur, Paprika-Mandel-Dip und Granatapfel kann locker mithalten.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 200g Bulgur ¹
- 1 Aubergine
- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Granatapfel
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Mit den übrigen Mandeln z. B. das nächste Müsli verfeinern.

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 656kcal, Fett 15.3g, Kohlenhydrate 105.5g, Eiweiß 19.9g



1. Paprika rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1TL Olivenöl beträufeln, mit 1 Prise Salz bestreuen und 12-15Min. im Ofen rösten.



2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 500ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Aubergine**, die **Tomaten** und die **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden.



3. Tajine zubereiten

In einem weiteren mittelgroßen Topf 1TL Olivenöl stark erhitzen. Die **Auberginen**, die **Tomaten** und die **Zucchini** in den Topf schichten, dabei jede Lage mit etwas Pfeffer, **Tajine-** und **Brühgewürz** bestreuen. 100ml Wasser angießen und das **Gemüse** abgedeckt 12-15Min. bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken



4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Ggf. in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Granatapfel auslösen

Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Granatapfelsaft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



6. Dip zubereiten

Die **Paprika** die **1/2 der Mandeln**, den **Granatapfelsirup**, 3EL Wasser und 1/2TL Salz in einem hohen Gefäß pürieren. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken, die **1/2 der Petersilie** unter den **Bulgur** mengen, die **restliche Petersilie** mit den **Granatapfelkernen** mischen. Die **Tajine** mit dem **Bulgur** anrichten, mit dem **Dip** und **Granatapfel** garnieren und servieren.